

Poniedziałek
01 Września 2025,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 15g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler,jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), ogórek świeży 50g ,masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) ogórek świeży 50g , herbata 250ml, jogurt naturalny 100 g (mleko)

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasytłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1921,99	86,64	27,27	1704,11	4,25	50,95	279,89	10,4	25,56	57,92	252,62

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1674,24	83,18	30,05	1543,55	3,89	54,83	212,06	3,41	15,35	26,08	182,02

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz